

# Shingles

Waalidka ama Masuulka Qaaliga ahoow,

Waxaa laguu siinayaa xaashidaan xogeed:

- Sababtoo ah adiga ama canugaada ayaa laga yaabaa in aad u bayla noqoteen shingles.
- Ujeedooyin macluumaad oo keliya.

---

## Xogta Guud Ee Ku Saabsan Shingles?

**Waa maxay shingles?**

- Shingles waxaa keena fayraska varicella zoster, isla fayraska keena busbuska.
- Haddii uu qofku busbus ku dhacay wakhti hore ee noloshiisa ka mid ah, fayrasku waxa uu noqon karaa mid waxyeelo u keena jirkiisa mar kale sanado ka dib, taas oo keenta shingles.

**Yuu ku dhici karaa?**

- Qof kasta oo hore busbuska ugu dhacay ayaa waxa ku dhici kara shingles.
- Shingles waxa badanaa lagu arkaa dadka ka weyn 50 sano.
- **Shingles kama qaadi kartid qof hore u qabay shingles.** Hase yeeshee, dadka aan qabin busbuska ama aan qaadan tallaalka varicella (busbuska) **waxay busbuska ka qaadi karaan** qof shingles qaba.
- Qof kasta oo aan qabin busbuska ama aan qaadan tallaalka varicella (busbuska) waa inuu la xidhiidhaa daryeel bixiyahooda caafimaadka haddii uu shingles ku dhacay ama u maleeyo inuu qabo busbus.

**Waa maxay astaamaha?**

- Astaanta ugu horreysa waxay badanaa tahay dareenka cun dhanka maqaarka, cuncun, ama xanuun sida mindi in lagu galiyay oo kale.
- Dhawr maalmood ka dib, finanku waxay u soo baxaan sida xariijimo ama nabarro, sida caadiga ah dhinac ka mid ah jirka ama wejiga.
- Nabarradu waxay noqdaan finan yaryar oo dareere ka buuxa kuwaas oo qalla oo noqda qolof muddo dhawr maalmood gudahood.
- Finanku waxay keeni karaan calaamado kala duwan, laga bilaabo cuncun ilaa xanuun daran, waxayna socon karaan ilaa saddex ilaa shan toddobaad.

**Sidee ayey ku faaftaa?**

- Qofku waxa uu shingles ka qaadi karaa oo keliya fayraska busbuska, ee kama qaadi karo qof kale.
- Fayrasku waxa uu si fudud ugu fidi karaa dadka aan hore ugu dhicin busbuska ama aan qaadan tallaalka varicella (busbuska) oo dhamaystiran.
- Fayrasku waxa laga helaa dareeraha nabarrada ee qofka shingles qaba.

- Wuxuu ku faafaa:
  - Taabashada shey ama sagxad leh fayraska kadibna aad sii taabato afka, indhaha, ama sanko.
  - Marka uu qofku neefsado qaybo yaryar oo fayraska ah oo ka yimaadda finanka, ka hor intaanay nabarradu engegin oo ay qolof samaysan.
- Dadka shingles qaba ma faafin karaan fayraska ka hor intaanay nabarku soo bixin ama ka dib marka finanku engegaan oo qolof ay samaystaan.

---

## Maxaan U baahanahay inaan Ogaado Soo-gaadhistan Ka dib?

Ilmahaagu soo-gaadhistan kama qaadi karo shingles, laakiin waxaa laga yaabaa in ay qaadi karaan busbus haddii aanay lahayn difaac. Difaaca macnaheedu waa inay hore u qaadeen busbuska ama waxay heleen labada qiyaasood ee tallaalka varicella [busbuska].

- **Haddii ilmahaagu uu leeyahay difaac ka hortag ah ee busbuska**, waxa ay si weyn looga difaacay in ay busbus ka qaado soo-gaadhistan.
- Haddii ilmahaagu aanu lahayn difaac ka hortag ah busbuska:
  - Ogeysii daryeel bixiyahaaga caafimaadka ilmahaaga. Tallaalka varicella (busbuska) waxa lagu bixin karaa 3 ilaa 5 maalmood gudahooda ka dib soo gaadhista si looga caawiyo ka hortagga busbuska ama ka dhigo mid aad u waxyeelo yar.
  - U fiirso astaamaha busbuska (qandho, finanka dhabarka, laabta, ama wejiga; tabar darro, cunto yari) ilaa 21 maalmood ka dib soo-gaadhista.
  - La socodsii barnaamijka daryeelka ilmahaaga haddii mid ka mid ah astaamaha kore ay ku soo baxaan.

### Tallaalku waa habka ugu wanaagsan ee looga hortago busbuska iyo shingles labadaba.

- Tallaalka varicella (busbuska) ayaa lagula talinayaa carruurta 12 bilood iyo ka weyn iyo dadka waaweyn ee aan waligood busbus ku dhicin.
- Tallaalka varicella (busbuska) waxa uu yarayn karaa khatarta ah in uu shingles saamayn ku yeesho nolosha danbe ee qofka.
- Tallaalka shingles ayaa diyaar u ah dadka ka weyn 50 sano.
- Kala hadal daryeel bixiyaha caafimaadkaaga mid ama labadabaan tallaalka ee xubnaha qoyskaaga.

**Haddii aad qabto su'aalo dheeraad ah ama walaac la xiriir daryeel-bixiyahaaga caafimaadka. Xaashidaan xogeed waxay ku siineysaa macluumaad guud oo keliya.**

---

## Canugeygu Ma Wuxuu Ubaahan Yahay Inuu Iska Joogo Guriga oo uu Ka Haro Goobta Xannaanada Carruurta?

Haddi ilmahaagu uu **SOO GAADHAY** shingles, uma baahna inay guriga ka joogaan daryeelka xannaanada carruurt ilaa ay soo muujiyaan astaamaha busbuska mooyaane.

Haddii ilmahaagu uu leeyahay astaamaha busbuska, waxay u baahan yihiin inay guriga joogaan. Isla markiiba ogeysii barnaamijka daryeelka ilmaha.

**Fadlan raac xeerarka barnaamijka xannaanada ee canugaaga.**

---

**Tixraacyada**

American Academy of Pediatrics

- Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 6<sup>th</sup> Edition. Pages 81-82.

Centers for Disease Control & Prevention

- Varicella (Chickenpox) website: <https://www.cdc.gov/chickenpox/index.html>
- Shingles (Herpes Zoster) website: <https://www.cdc.gov/shingles/index.html>